6 Bước Để Có Gia Đình Bền Vững

Tác giả: Khuyết Danh

Thể loại: Kỹ Năng Sống

April-2014
http://motsach.info

Khẳng định mình là xu hướng chung của các cá nhân trong xã hội hiện đại ngày nay, bất kỳ ở lứa tuổi, giới tính, lĩnh vực nào... Tuy nhiên, mọi vinh quang của cá nhân sẽ không thể được nói là trọn vẹn nếu đằng sau đó không phải là một "hậu phương" vững. Do vậy, xây dựng một gia đình bền vững vẫn nên là việc cần và thường xuyên phải làm, đối với tất cả mọi người.

Dưới đây là một số gợi ý cách để thực hiện điều này:

1 - Gia đình là ưu tiên hàng đầu

Lời cam kết dành cho gia đình là điều đầu tiên. Hãy xây dựng một cam kết. Sau đây là gợi ý:

- Tiết giảm những họat động bên ngòai để các thành viên trong gia đình có thể dành thời gian và năng lượng cho nhau.

- Nếu có điều gì cần làm trong nhà, ai có thời gian rỗi thì làm. Mỗi người cùng góp một tay.

- Làm một chuyến đi nghỉ dài. Điều này tạo nhiều ký ức vui vẻ hạnh phúc.

- Viết ra những ước muốn của mọi người và cùng cố thực hiện.

2 - Bày tỏ sự cảm kích và lòng yêu thương

Những gia đình bền vững là những gia đình có người săn kim cương giỏi. Họ tìm tòi thông qua những gì thô nháp xấu xí để thấy điều tốt của nhau. Sau đây là gợi ý:

- Bày tỏ sự cảm kích qua những bữa ăn tối. Mọi người quanh

bàn nói điều gì họ thích về người khác.

- Viết ra 10 điều bạn thích về người ấy.

- Đóng vai trò mẫu người tốt. Mỗi người đánh giá cao các thành viên khác trong gia đình.

- Chấp nhận lời đánh giá một cách duyên dáng.

3- Chia sẻ sự liên lạc tích cực

Giữ những cuộc đối thoại tích cực, chống lại sự thù địch và chế giễu. Cho người khác cảm thấy được kính trọng và động viên chia sẻ những suy nghĩ.

- Đừng làm nản lòng người khác bằng cách ngắt lời, hay bỏ đi. Nếu bạn không làm điều đó với đồng nghiệp, thì cũng đừng làm như thế ở nhà.

- Viết nhật ký gia đình. Ghi chép những chuyện nhỏ của con từ khi ra đời cho tới lớn.

4- Dành thời gian cho nhau

Nghe có vẻ nhàm, nhưng thực sự là nên như vậy.

5- Chăm sóc tốt tinh thần

Quyền lực trong gia đình có thể định ra cho từng thành viên, nhưng chúng được mở với nhu cầu của người khác. Những gia đình có ý thức cho cuộc sống tương lai là khuyến khích mọi người tập trung vào điều gì thật sự quan trọng. Những đứa trẻ sẽ bớt ích kỷ nếu bạn nhắc chúng về thế giới xung quanh. Vì thế hãy dành thời gian, sức khỏe, tiền bạc để làm điều đó – và khuyến khích giống như vậy từ con cái.

6- Biết đối phó với stress

- Đừng xung đột cá nhân. Nhận thức rằng sự bất đồng không phải chuyện cá nhân.

- Ngủ đủ và tập thể dục.

- Cười. Tìm chuyện khôi hài trong bất kỳ hòan cảnh nào.

- Tập trung vào quyền ưu tiên, đảm bảo mục đích của gia đình bạn thỏa mãn hết nhu cầu của mọi người.

Theo thanhnienonline